

Tyrmää tupakka! Ensihoitajaopiskelijat terveystiedon ohjaajina

Sandström Sanna, Tervaskanto-Mäentausta Tiina

12.12.2017 ::

Terveyden edistämisen taitoja harjoitellaan hoitotyön- ja ensihoidon tutkinto-ohjelmissa työelämälähtöisissä projekteissa. Tässä artikkelissa kuvataan Oulun ammattikorkeakoulun Kontinkankaan kampuksen ja Oulun seudun ammattiopiston toisen asteen opiskelijoille ja henkilöstölle suunnattua terveyden edistämisen tapahtumaa aiheena "Tyrmää tupakka" ja edistä terveystäsi.

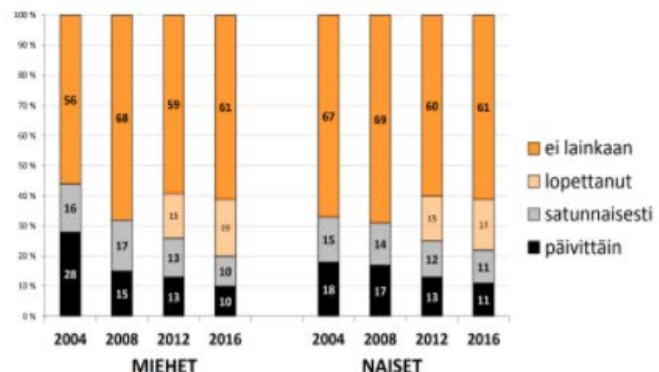
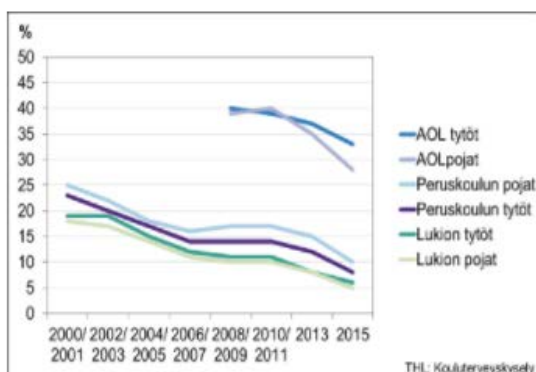
Johdanto

Oulun ammattikorkeakoulussa (Oamk) tarjottavaa Terveyden edistämisen opintojaksoa toteutetaan projektimaisesti yhteistyössä työelämän kanssa. Opintojakso ajoittuu ensimmäisen vuoden opintoihin. Opintojakson tavoitteena on perehtyä terveyden edistämiseen sosiaali- ja terveydenhuollon työssä, oppia tuntemaan suomalaisten ihmisten terveyden voimavaroja ja uhuja sekä terveyden edistämisen tarpeita. Terveyden edistämisen taitoja sekä ohjausosaamista tullaan tarvitsemaan myös tulevassa maakunta- ja sote-uudistuksessa. Opintojaksolla opiskelijat harjoittelevat käyttämään erilaisia ohjaamisen menetelmiä ja arvioivat niiden vaikuttavuutta ja hyödyntämistä tulevassa ammatissaan.

Tyrmää tupakka! -projektisuunnitelman pohjana opiskelijat käyttivät näyttöön perustuvaa, tutkittua tietoa kohderyhmästä, sen tarpeista ja ominaispiirteistä. Sen lisäksi opiskelijat perehtyivät erilaisiin terveyden edistämisen menetelmiin, joista valitsivat kohderyhmälle sopivat vaihtoehdot. Tavoitteena oli tunnistaa ja tukea opiskelijoita ja kampuksen henkilöstöä terveystottumusten muutosprosessissa sekä kehittää omaa terveyden edistämisen asiantuntijuutta sekä vuorovaikutustaitoja.

Tapahtuman suunnittelu ja toteutus

Keväällä 2017 Oamkin ensihoitajaopiskelijat osallistuivat terveyden edistämisen perusteet -opintojaksolle. Opintojakson osana he järjestivät Oamkin Kontinkankaan kampuksella terveystapahtuman. Tapahtuman aiheeksi valittiin opiskelijoiden tupakointi ja tupakoinnin lopettaminen. Tupakointi on vähentynyt nuorten keskuudessa, mutta nuuskan kokeilu ja käyttö on lisääntynyt (kuvio 1) [\[1\]](#). Huolestuttava määrä Oamkin ja Oulun seudun ammattiopiston toisen asteen opiskelijoista tupakoi kampusalueella.



KUVIO 1. Kerran päivässä tai useammin tupakoivat nuoret (vasemmalla) ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden tupakointi vuosina 2004-2016 (%) (oikealla) [11](#)

Ohjaustapahtumaa varten opiskelijat perehtyivät tupakoinnin esiintyvyyteen, terveyshaittoihin ja taloudellisiin vaikutuksiin suomalaisen eri-ikäisen väestön keskuudessa ja pohtivat erilaisia näkökulmia tukea yksilöä tupakoinnin lopettamisessa. Kohderyhmänä olivat kampusalueen opiskelijat ja henkilökunta.

Ohjaustapahtumaa varten opiskelijat perehtyivät transteoreettiseen muutosvaihemalliin ja sen hyödyntämiseen elintapaohjauksessa. Tämän Prohaskan ym. [12](#) muutosvaihemallin mukaisesti opiskelijat tarkastelivat motivaation vaikutusta ihmisten terveyttä tukevista ja uhkaavista valinnoista ja perehtyivät erilaisiin motivaatiota tukeviin ohjausmenetelmiin. Niitä hyödynnettiin terveystapahtuman menetelmällisessä suunnittelussa. Opiskelijat suunnittelivat ryhmissä viisi erilaista toimintapistettä. Aiheena olivat nuuska, nikotiinikorvaustuotteet, tupakoinnin taloudellinen näkökulma, häkämittaus ja vertaistuki (taulukko 1).

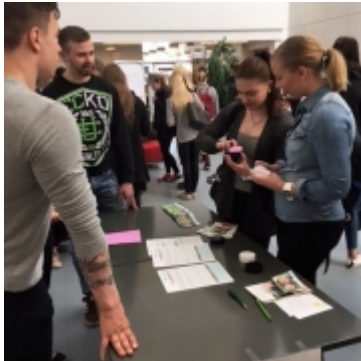
TAULUKKO 1. Tapahtuman rakenne

| Teema | Tavoitteet | Sisältö | Menetelmä |
|---------------------------------|--|--|--|
| Nuuskan terveyshaitat | Välittää tietoa nuuskan sisältämistä aineosista. Virittää keskustelua nuuskan terveyshaitoista. | Nuuskan sisältämät aineet ja terveyshaitat. | Tietovisa. Tyhjät nuuskapurkit, joissa vastauksia kysymyksiin. |
| Nikotiinikorvaustuotteet | Motivoida tupakoivia opiskelijoita lopettamaan tupakointi. Välittää tietoa nikotiinikorvaustuotteista. | Tupakoinnin vaikutukset ihmisen elimistöön. Korvaustuotteet. Tupakoinnin lopettamisen hyödyt. | Demonstraatio tupakoinnin haitoista hyödyntäen "Röökikroppa" tietokonesovellusta. Näytepakkaukset. Esitteet. Keskustelu. |
| Häkämittaus | Välittää tietoa hiilimonoksidin (häkä) terveysriskeistä. | Häkä ja sen terveysvaarat. | Häkämittaukset ja niiden tulosten demonstrointi datatykin kautta seinälle. |
| Mitä maksaa? | Konkretisoida osallistujille tupakoinnin kustannuksia. | Tupakoinnin aiheuttamat kustannukset yksilölle ja yhteiskunnalle. | Vaihtoehtoiset kohteet käyttää tupakoimattomuudesta säästävät varat. |
| Vertaistuki | Jakaa osallistujien kokemuksia tupakoinnista ja sen lopettamisesta. | Tupakoinnin lopettamista ehkäisevät ja edistävät tilanteet. Tupakoinnin lopettamisen kannustaminen ja tukeminen. | Posteriseinä, mihin osallistujat kiinnittivät post-it-lapuille kirjoittamia kokemuksia tupakoinnin lopettamisesta. |

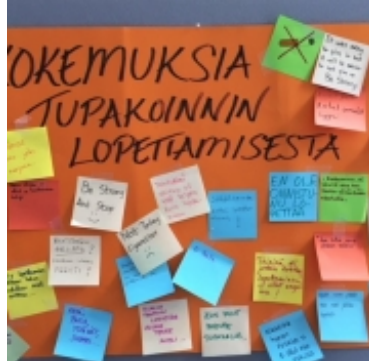
Nuuska toimintapisteessä opiskelijat järjestivät tietovisan nuuskan sisältämistä aineista ja nuuskan terveydelle haitallisista ominaisuuksista. Kysymykset oli aseteltu pienille lapuille tyhjien nuuskapurkkien sisään (kuva 1). Kysymysten sisältämistä asioista keskusteltiin ja opiskelijat vastasivat kävijöiden kysymyksiin.

Nikotiinikorvaustuotteiden toimintapisteessä opiskelijat esittelivät erilaisia nikotiinikorvaustuotteita, kuten purukumeja ja suihkeita sekä havainnollistivat korvaustuotteiden kirjoa esitteitä jakamalla. Tapahtumassa oli huomioitava alaikäiset opiskelijat, joten korvaustuotteet olivat ilman nikotiinia olevia näytteitä.

Taloudelliset vaikutukset esitettiin erilaisten vaihtoehtoisten hankintojen näkökulmasta. Suunnitteluryhmän jäsenet arvioivat eri määriä polttavien henkilöiden rahan kulutuksen. He konkretisoivat säästämistä kirjaamalla muistilapuille, kuinka paljon säästää rahaa viikoissa (kuva 1), kuukausissa ja vuosissa, kun lopettaa tupakoinnin. Muistilapuille esitettiin, kuinka kauan aikaa menee, jotta voisi ostaa esimerkiksi puhelimen tai matkustaa ulkomaille, mikäli ei käytä tupakkatuotteisiin rahaa. Toimintapisteessä oli myös kuvattuna, kuinka paljon tupakointi aiheuttaa kustannuksia suomalaiselle yhteiskunnalle.



KUVA 1. Tapahtuman toteutus



Vertaistuki toimintapisteessä kerättiin post-it-lapuille osallistujien erilaisia kokemuksia tupakoinnin lopettamisesta ja sen onnistumisesta tai tilanteista, joissa lopettaminen ei päätöksestä huolimatta ollut onnistunut. Erilaiset kokemukset herättivät keskustelua kävijöiden parissa. Tupakoinnin lopettamisessa korostui vertaustuen merkitys. Post-it-laput kiinnitettiin kaikkien nähtäville (kuva 1).

Uloshengitysilman häkämittausta oli suosittua. Oulun ennaltaehkäisevän päihdetyön koordinaattori **Sirpa Rytty** osallistui opiskelijoiden kanssa häkämittauksen toteuttamiseen ja ohjaukseen mittauksen jälkeen. Samassa työpisteessä oli myös tuoksupurkkeja, joista yksi oli tupakalle haiseva purkki. Näiden tarkoituksena oli nostaa esille ympäristölle aiheutuvia vaikutuksia. Tupakoitsijalla veren häkäpitoisuudet ovat kohonneet. Yli 6 ppm:n hiilimonksidiarvo kertoo tupakoinnista. Noin 22 % (N=63) testiin osallistujista puhalsi yli 6 ppm häkälukemat (kuvio 2).



KUVIO 2. Häkämittauksen tulokset

Tapahtuman arviointi

Palaute kerättiin osallistujilta jokaisessa pisteessä, käyttämällä hymiö-arviointia (iloinen, naama peruslukemilla tai surullinen). Välittömän palautteen ansiosta opiskelijoilla oli mahdollisuus kehittää omaa toimintaansa välittömästi. Osallistujien palaute auttoi reflektoimaan omaa toimintaa ja suunnitelman toteutumista sekä edisti oppimista, kehitti kriittistä ajattelua ja näin ollen vahvisti myös opiskelijoiden ammatti-identiteetin kehittymistä.

Opiskelijoiden itsearviointin mukaan tapahtuma oli kiinnostava ja kehitti heidän ammatillista osaamistaan terveyden edistäjänä. He saivat myös varmuutta toimia vastaavanlaisissa tapahtumissa jatkossakin ja kokivat organisointikykyänsä kehittyneen. Myös terveyden edistämisen sisällöllinen osaaminen vahvistui. Teoria vietiin käytäntöön ja välitettiin eri menetelmin tiedon tarvitsijoille. Teorian vieminen käytäntöön tuoreeltaan vahvistaa sekä sisällöllistä osaamista että työelämätaitoja, kuten toiminnan suunnittelua sekä palautteen antamista ja vastaanottamista. Vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä, kun toimitaan itselle uusien ihmisten tai asiakasryhmien parissa oman ammattialan asiantuntijana.

Opiskelijat olivat asettaneet itselleen ja omalle toiminnalleen tavoitteet. Ryhmät saavuttivat tavoitteensa, erityisesti mainittiin positiivinen kokemus esiintymisestä. Toiminnan suunnittelu oli innostavaa ja yhteistyö koko ryhmän kanssa sujuvaa.

Yhteenveto

Korkeakouluja, erityisesti ammattikorkeakouluja kannustetaan tekemään yhteistyötä työelämän kanssa. Koulutuksen kehittäminen, oppimisympäristöjen uudistaminen ja työelämälähtöisyys ovat koulutuksen näkökulmasta painopistealueita.

Sote-uudistuksen myötä koulutuksen ja opetussuunnitelmien kehittämisessä terveyden edistämisen osaamista tulee vahvistaa. Jo tänä päivänä jokainen kansalainen voi arvioida omaa terveyskäyttämistään ja elintapojaan itsenäisesti hyödyntäen digiteknologian mahdollisuuksia. Terveystottumusten muutoksessa ohjaamisen osaaminen tulee olemaan myös tärkeä osa kaikkien terveysalan ammattilaisten ammatillista toimintaa.

Lähteet

1. [Kinnunen, J.M., Pere, L., Lindfors, P., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2015. Nuorten terveystapatutkimus 2015. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977–2015. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistiota 31. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki. Hakupäivä 20.5.2017.](#)
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126379...>
2. [Prochaska, J.O. & Velicer, W.F. 1997. The transtheoretical model of health behavior change. American Journal of Health Promotion 12, 38–48.](#)

Kuvalähteet

1. [KUVIO 1. Kerran päivässä tai useammin tupakoivat nuoret \(vasemmalla\) ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden tupakointi vuosina 2004-2016 \(%\) \(oikealla\). Teoksissa Halme, N., Kivimäki, H., Luopa, P. & Matikka, A. 2016. Kouluterveyskysely 2015. Oppilaitos-, opetuspiste- ja kuntakohtaisten tulosten raportointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki. Hakupäivä 22.11.2017.](#)
https://www.hel.fi/hel2/tietokeskus/julkaisut/pdf/kouluterveyskysely/kouluterveyskysely_2015.pdf
[Kunttu, K. Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki. Hakupäivä 13.5.2017. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, Helsinki.](#)
http://www.yths.fi/filebank/4260-Terveystutkimus_2016_uusin.pdf

Metatiedot

Nimeke: Tyrmää tupakka! Ensihoitajaopiskelijat terveystiedon ohjaajina

Tekijä: Sandström Sanna; Tervaskanto-Mäentausta Tiina

Aihe, asiasanat: korkeakouluopiskelu, projektioppiminen, tapahtumat, tupakka, tupakkatuotteet, valistustoiminta

Tiivistelmä: Oulun ammattikorkeakoulussa (Oamk) tarjottava terveyden edistämisen perusteet -opintojaksoa toteutetaan projektimaisesti yhteistyössä työelämän kanssa. Opintojakso ajoittuu ensimmäisen vuoden opintoihin. Tavoitteena on perehtyä terveyden edistämiseen sosiaali- ja terveydenhuollon työssä, oppia tuntemaan suomalaisten ihmisten terveyden voimavaroja ja uhkia sekä terveyden edistämisen tarpeita.

Terveystiedon edistämisen taitoja sekä ohjausosaamista tullaan tarvitsemaan myös tulevassa sote-uudistuksessa. Opintojaksolla opiskelijat harjoittelevat käyttämään erilaisia ohjaamisen menetelmiä ja arvioivat niiden vaikuttavuutta ja hyödyntämistä tulevassa ammatissaan. Tyrmää tupakka! -projektisuunnitelman pohjana opiskelijat käyttivät näyttöön perustuvaa, tutkittua tietoa kohderyhmästä, sen tarpeista ja ominaispiirteistä. Sen lisäksi opiskelijat perehtyivät erilaisiin terveyden edistämisen menetelmiin, joista valitsivat kohderyhmälle sopivat vaihtoehdot. Tavoitteena oli tunnistaa ja tukea opiskelijoita ja kampuksen henkilöstöä terveystottumusten muutosprosessissa sekä kehittää omaa terveyden edistämisen asiantuntijuutta sekä vuorovaikutustaitoja.

Savuttomuuden hyötyjä käsiteltiin viidessä toimintapisteessä eri näkökulmista. Osallistujilta kerättiin palaute jokaisesta pisteestä. Välittömän palautteen ansiosta opiskelijoilla oli tilaisuus reflektoida omaa toimintaansa ja kehittää toteutusta. Reflektointi tuki oppimista, kehitti kriittistä ajattelua ja vahvisti opiskelijoiden ammattidentiteetin kehittymistä. Ryhmät saavuttivat itselleen asettamansa tavoitteet. Toiminnan suunnittelu oli innostavaa ja yhteistyö koko ryhmän kanssa sujuvaa.

Julkaisija: Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk

Aikamääre: Julkaistu 2017-12-12

Pysyvä osoite: <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2017120755407>

Kieli: suomi

Suhde: <http://urn.fi/URN:ISSN:1798-2022>, ePooki - Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut

Oikeudet: Julkaisu on tekijänoikeussäännösten alainen. Teosta voi lukea ja tulostaa henkilökohtaista käyttöä varten. Käyttö kaupallisiin tarkoituksiin on kielletty.

Näin viittaat tähän julkaisuun

Sandström, S. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2017. Tyrmää tupakka! Ensihoitajaopiskelijat terveystiedon ohjaajina. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 45. Hakupäivä xx.xx.2017. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe2017120755407>.